

*Dr. Daniele Mozza*

ORTHOPEDIC SURGEON

**Specialista in Ortopedia e Traumatologia**

*Chirurgia protesi di anca e ginocchio*

*Traumatologia dello sport*

*Chirurgia del ginocchio*

*Medico della Nazionale di calcio U21*



## Programma di riabilitazione del piede e della caviglia

### Scopo del programma

---

Dopo un infortunio o un intervento chirurgico, un programma di riabilitazione fisica ti aiuterà a tornare alle attività quotidiane e a goderti uno stile di vita più attivo e sano. Seguire un programma di riabilitazione ben strutturato ti aiuterà anche a tornare allo sport e ad altre attività ricreative.

Si tratta di un programma di riabilitazione generale che prevede un'ampia gamma di esercizi. Per garantire che il programma sia sicuro ed efficace per te, dovrebbe essere eseguito sotto la supervisione del tuo medico. Parla con il tuo medico o fisioterapista di quali esercizi ti aiuteranno meglio a raggiungere i tuoi obiettivi di riabilitazione.

**Forza:** Rafforzare i muscoli che sostengono la parte inferiore della gamba, il piede e la caviglia aiuterà a mantenere stabile l'articolazione della caviglia. Mantenere questi muscoli forti può alleviare il dolore ai piedi e alle caviglie, prevenire ulteriori lesioni e promuovere la salute e la stabilità degli arti inferiori

**Flessibilità:** allungare i muscoli che si rafforzano è importante per ripristinare la gamma di movimento e prevenire lesioni. Lo stretching delicato dopo gli esercizi di rafforzamento può aiutare a ridurre l'indolenzimento muscolare e aiutare la mobilità articolare e la salute muscolare.

**Muscoli target:** i gruppi muscolari della parte inferiore della gamba sono allenati in questo programma di riabilitazione, così come i tendini e i legamenti che controllano il movimento dei piedi. Questi includono:

- Complesso gastrocnemio-soleo (polpaccio)
- Tibiale anteriore (stinco)
- Tibiale posteriore (centro del polpaccio)
- Peroneo lungo (esterno della parte inferiore del polpaccio)
- Peroneo breve (esterno della parte inferiore del polpaccio)
- Soleo (polpaccio)
- Fascia plantare (parte inferiore del piede)

**Durata del programma:** Questo programma di riabilitazione del piede e della caviglia deve essere continuato per 4-6 settimane, se non diversamente specificato dal medico o dal fisioterapista. Dopo il recupero, questi esercizi possono essere continuati come programma di mantenimento per la protezione e la salute per tutta la vita dei piedi e della parte inferiore delle gambe. L'esecuzione degli esercizi da 3 a 5 giorni alla settimana manterrà la forza e la gamma di movimento del piede e della caviglia.

### Introduzione

---

**Riscaldamento:** prima di eseguire i seguenti esercizi, riscaldati con 5-10 minuti di attività a basso impatto, come camminare o andare in bicicletta.

**Stretching:** Dopo il riscaldamento, eseguire gli esercizi di stretching mostrati a pagina 1 prima di passare agli esercizi di rafforzamento. Una volta completati gli esercizi di rafforzamento, ripeti gli esercizi di stretching per terminare il programma.

**Non ignorare il dolore:** non dovresti sentire dolore durante un esercizio. Parlate con il vostro medico o fisioterapista se avete dolore durante l'allenamento.

**Fai domande:** se non sei sicuro di come o quanto spesso fare un esercizio, o se qualcosa non ti sembra giusto, contatta il tuo medico o fisioterapista.

# Programma di riabilitazione del piede e della caviglia

## ESERCIZI DI STRETCHING

### 1. Stretching del tallone

---

#### Ripetizioni

2 set da 10

**Principali muscoli coinvolti:** Complesso gastrocnemio-soleo. Dovresti sentire questo allungamento nel polpaccio e nel tallone

#### Giorni

da 6 a 7

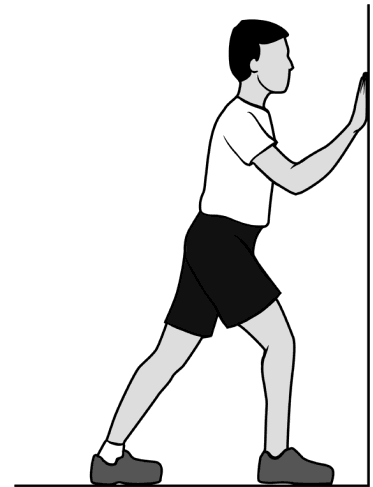
**Attrezzatura necessaria:** Nessuna

#### Indicazioni step by step

- Stai in piedi di fronte a un muro con la gamba non interessata in avanti con una leggera flessione del ginocchio. La gamba interessata è dritta e dietro di te, con il tallone piatto e le dita leggermente rivolte verso l'interno.
- Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e premi i fianchi in avanti verso il muro.
- Mantieni questo allungamento per 30 secondi, quindi rilassati per 30 secondi. Ripetere.

#### Allert

Non inarcare la schiena.



### 2. Stretching del tallone con ginocchio piegato

---

#### Ripetizioni

2 set da 10

**Principali muscoli lavorati:** Soleo  
Dovresti sentire questo allungamento nel polpaccio, ai lati della caviglia e nel tallone

#### Giorni

da 6 a 7

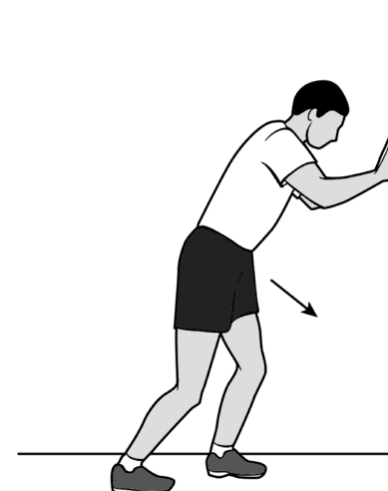
**Attrezzatura necessaria:** Nessuna

#### Indicazioni step by step

- Stai in piedi di fronte a un muro con la gamba non interessata in avanti con una leggera flessione del ginocchio. La gamba colpita è dietro di te, con il ginocchio piegato e le dita dei piedi leggermente rivolte verso l'interno.
- Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e premi i fianchi in avanti verso il muro.
- Mantieni l'allungamento per 30 secondi, quindi rilassati per 30 secondi. Ripetere.

#### Allert

Mantieni i fianchi centrati su entrambi i piedi.



## Programma di riabilitazione del piede e della caviglia

### ESERCIZI DI STRETCHING

#### 3. Stretching fascia plantare

---

##### Ripetizioni

1

##### Giorni

Ogni giorno

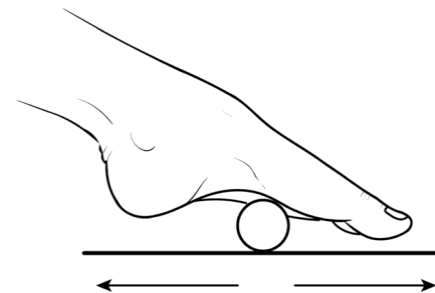
**Principali muscoli lavorati:** Fascia plantare

Dovresti sentire questo esercizio lungo la pianta del piede

**Attrezzatura necessaria:** Pallina da golf  
(altre opzioni: pallina da tennis o bottiglia d'acqua ghiacciata)

##### Indicazioni step by step

- Siediti su una sedia stabile con entrambi i piedi piantati sul pavimento.
- Fai rotolare una pallina da golf sotto l'arco del piede interessato per 2 minuti.



**Allert** Siediti in alto e tieni il piede verso la sedia.

#### 4. Stretching con asciugamano

---

##### Ripetizioni

2 set da 10

##### Giorni

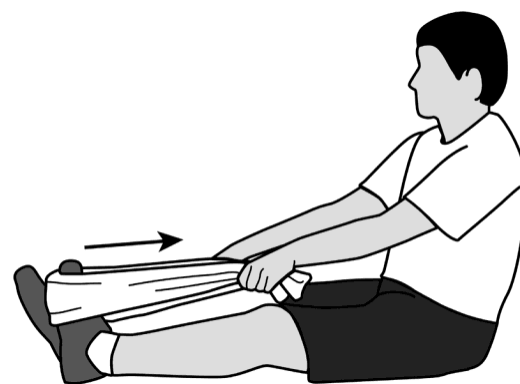
da 6 a 7

**Principali muscoli coinvolti:** Complesso gastrocnemio-soleo. Dovresti sentire questo allungamento nel polpaccio e nel tallone

**Attrezzatura necessaria:** Asciugamano

##### Indicazioni step by step

- Siediti sul pavimento con entrambe le gambe davanti a te. Puoi anche fare questo esercizio mentre sei seduto su una sedia.
- Avvolgi un asciugamano intorno alla pianta del piede interessato e afferra le estremità dell'asciugamano tra le mani.
- Tieni la gamba interessata dritta e tira l'asciugamano verso di te.
- Mantieni la posizione per 30 secondi, quindi rilassati per 30 secondi. Ripetere.



**Allert** Siediti in posizione eretta e tieni le gambe dritte.

## Programma di riabilitazione del piede e della caviglia

### ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

#### 5. Alzate sul polpaccio

##### Ripetizioni

2 set da 10

##### Giorni

da 6 a 7

**Principali muscoli lavorati:** Complesso gastrocnemio-soleo. Dovresti sentire questo esercizio nel polpaccio

**Attrezzatura necessaria:** Sedia per il supporto

#### Indicazioni step by step

- Stai in piedi con il peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi. Tieniti allo schienale di una sedia o di una parete per mantenere l'equilibrio.
- Solleva il piede non interessato dal pavimento in modo che tutto il tuo peso sia posizionato sul piede interessato.
- Alza il tallone del piede interessato il più in alto possibile, quindi abbassalo. Ripetere.



#### Allert

Non piegare il ginocchio della gamba che lavora. Se necessario, inizia con entrambe le gambe e passa al piede/caviglia interessato quando possibile.

#### 6. Recupero articolare della caviglia

##### Ripetizioni

2 insieme

##### Giorni

Quotidiano

**Principali muscoli lavorati:** Tutta la muscolatura della caviglia  
Dovresti sentire questo esercizio nella parte superiore del piede e in tutta la caviglia

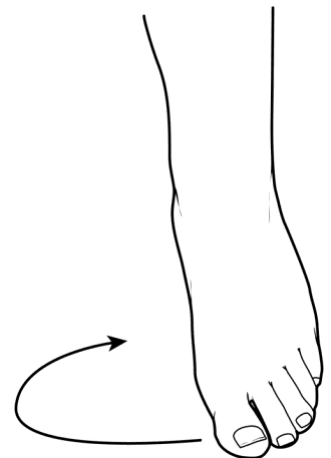
**Attrezzatura necessaria:** Nessuna

#### Indicazioni step by step

- Siediti in modo che i piedi non tocchino il pavimento.
- Usa il piede per scrivere ogni lettera dell'alfabeto nell'aria. Conduci con l'alluce.

#### Allert

Mantieni i movimenti piccoli, usando solo il piede e la caviglia.



## Programma di riabilitazione del piede e della caviglia

### ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

#### 7. Raccolta di biglie

---

##### Ripetizioni

20

##### Giorni

Quotidiano

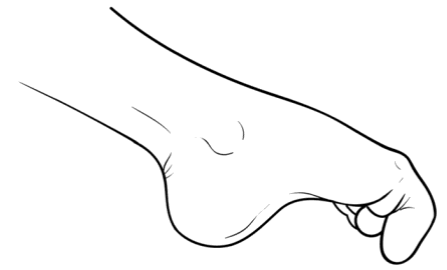
**Principali muscoli lavorati:** Flessori plantari

Dovresti sentire questo esercizio nella parte superiore del piede e delle dita dei piedi

**Attrezzatura necessaria:** 20 biglie (puoi anche usare batuffoli di cotone al posto delle biglie.)

#### Indicazioni step by step

- Siediti con entrambi i piedi piatti e posiziona 20 biglie sul pavimento di fronte a te.
- Usa le dita dei piedi per raccogliere una biglia alla volta e metterla in una ciotola.
- Ripeti fino a quando non hai raccolto tutte le biglie.



**Allert** Non posizionare le biglie troppo in avanti o di lato.

#### 8. Riccioli con asciugamano

---

##### Ripetizioni

20

##### Giorni

Quotidiano

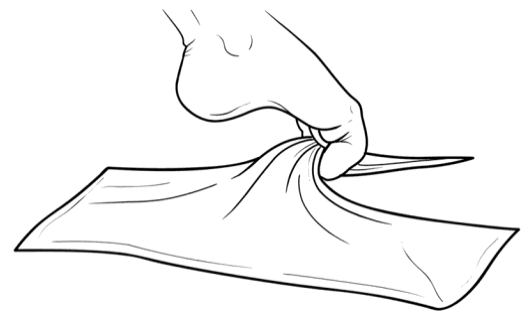
**Principali muscoli lavorati:** Fascia plantare

Dovresti sentire questo esercizio nella parte superiore del piede e delle dita dei piedi

**Attrezzatura necessaria:** Asciugamano

#### Indicazioni step by step

- Siediti con entrambi i piedi piatti e metti un piccolo asciugamano sul pavimento di fronte a te.
- Afferra il centro dell'asciugamano con le dita dei piedi e arriccia l'asciugamano verso di te, quindi rilassati. Ripetere.



**Allert** Puoi rendere questo esercizio più impegnativo posizionando un peso sul bordo dell'asciugamano.

## Programma di riabilitazione del piede e della caviglia

### ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

#### 9. Flessione dorsale della caviglia/flessione plantare

##### Ripetizioni

3 set da 10

**Principali muscoli lavorati:** tibiale anteriore, complesso gastrocnemio-soleo

Dovresti sentire questo esercizio al polpaccio, allo stinco, alla parte posteriore del tallone e alla parte superiore del piede

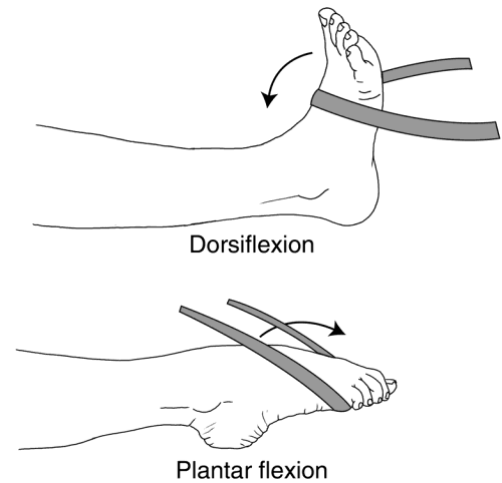
##### Giorni

3

**Attrezzatura necessaria:** Utilizzare una fascia elastica di resistenza confortevole

##### Indicazioni step by step

- Siediti sul pavimento con le gambe dritte davanti a te. Puoi anche completare questo esercizio stando seduto su una sedia.
- Per la flessione dorsale, ancorare l'elastico alla gamba di una sedia o di un tavolo, quindi avvolgilo intorno al piede. Tira le dita dei piedi verso di te e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripetere.
- Per la flessione plantare, avvolgere l'elastico intorno al piede e Tieni le estremità in mano. Punta delicatamente le dita dei piedi e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripetere.



**Allert** Tieni la gamba dritta e il tallone sul pavimento per supporto.

#### 10. Bilanciamento su una gamba sola

##### Ripetizioni

Da 3 a 5

**Principali muscoli lavorati:** Tutta la muscolatura caviglia/piede

Questa operazione deve essere eseguita indossando calzature comode, preferibilmente scarpe da passeggio

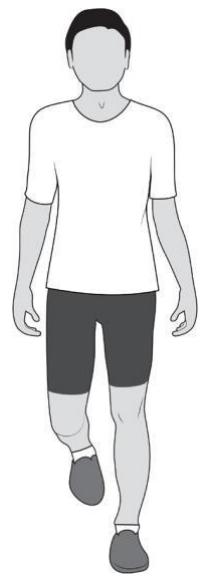
##### Giorni

da 6 a 7

**Attrezzatura necessaria:** una superficie di appoggio stabile, come una sedia o un piano di lavoro

##### Indicazioni step by step

- Mettiti vicino a una superficie di appoggio e appoggia entrambe le mani sulla superficie con entrambi i piedi sul pavimento.
- Tenendo entrambe le ginocchia dritte, solleva un piede in aria, in equilibrio sulla gamba interessata.
- Rimuovere le mani dalla superficie di appoggio, sostituendole secondo necessità per evitare la perdita di equilibrio.
- Mantieni l'equilibrio di una gamba sola per un massimo di 30 secondi, utilizzando occasionalmente il supporto della mano secondo necessità. Ripetere.



**Allert** Completo senza scarpe per una sfida più grande.

*Dr. Daniele Mazza*

ORTHOPEDIC SURGEON

*Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social*



*Tutti i miei social*